الوضوء والصلاة

من ناحيتي

الصحة والتربية البدنية

الوضوء والصلاة

من ناحيتي

الصحة والتربية البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد
وعلى آله واصحابه واخوانه والانبياء والمرسلين .

وبعد فان غايتنا من ذكر فوائد الوضوء والصلاة من الوجهة الرياضية اظهار مانطويا عليه من المنافع التي توافق روح كل عصر بلغ فيه الرقي مابلغ .

ولاننكر ان الوضوء والصلاة لم يفرضا للنظافة والتنشيط وتليين المفاصل وازالة انتفاخ البطن وتقويــــة العضلات والاعصاب ، كما هو المعهود بالتمرينات المشابهة والتي قيل انها اخذت من الصلاة حين وضعها واضعوها ، انهما لم يفرضا لذلك كله وما اليــــه ، فان لهما غاية ارفع شأناً . ولكن اطلاعنا على فن الرياضة وتعمقنا فيه جعلنا نقوم بتحليل هذه الناحيــة الرياضية في الوضوء والصلاة ، لاظهار جانب من عظمة الدين الاسلامي وأسراره ، ولكي نظهر للشبان عدا ذلك ان في الاسلام كل قواعد التربية البدنية ، والقواعد الصحية الحديثة التي بلغت في هذا العصر الذروة ، وقد التقت بالقواعد الدينية .

واصل الحلواني

الوضوء

« يا أيها الذين آمنو إذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم الى الكعبين وان كنتم جنباً فاطهروا »

تمهيد

أصل الوضوء من الوضاءة ، وهي الحسن والنظافة هذا (ظاهراً) اما (باطناً) فيراد بالوضوء التوبة أي توبة كل عضو عند غسله عما ارتكبه من الآثام .

لذا فالوضوء يؤدي الى غسل الوجه واليدين والرجلين للتطهر وازالة الاقذار الحسية والمعنوية حتى اذا وقف المرء أمام ربه في الصلاة وقف نظيفاً طاهراً ، فلا قذارة ولاأوساخ ولا رائحة .

طريقة أحد المدربين العالمين

وقد أخذ بهذا الترتيب احد كبار المدربين في العالم وهو من أقدم الرياضيين وكان هذا من الاطباء ، بل من أشهر

الاطباء واسمه « فون كراجوسكي » الذي كان طبيباً للبلاط الروسي في عهد القيصر .

وطريقـــة « كراجوسكي » تلخص بالاستحمام قبل التمرين ثم يعقبه بالتمرين حتى يجف وله غرفة خاصة واسعة جلها من الزجاج يقوم فيها باداء مهمته الرياضية مع تلامذته ، ولم يعن بالمنشفة أو أي وسيلة لتجفيف جسمه أو جسم تلامذته إلا بالتمرين ، على ان غرفته هذه محفوظة من الهواء وتكون مغلقة حين القيام بالتمرين . واهم تلامذة « كراجوسكي » « جورج هكنشميدت » البطل العالمي في المصارعة بالدرجة الأولى ، وفي (الربع) أي رفع الاثقال إذ كان بالدرجة الثانية وكذا « زبيسكو » المصارع المشهور وغيرهما ...

الوضوء بمثابة الغسل

وقد ثبت أن الوضوء منشط الدورة الدموية وللأعضاء التي تعرضت للماء خاصة ، والتي لم تعرض بصورة عامة . ومن براهين ذلك ما اورده العلم الطبيب احمد نصرة الشاق في رسالته (عن الوضوء) التي قال فيها : « ان الاطبـــاء المتخصصين بالمياه في العصر الراهن قد أثبتوا أن تأثير المياه الباردة عظيم جداً على جميع اعضاء الجسم فيما اذا غسلت بها بعض نواحي الجسم وقالوا ان الفوائد المجتناة من استعمال المياه على سائر انحاء الجسم ، حتى ان غسل اليدين والرجلين بالماء البارد

كثيراً ما يكون سبباً لازالة اضطرابات القلب وخفقانه وتنظيم الدورة الدموية ، وتعديل النبض عند المصابين (بالجدرة الجحوظية) وامراض قلبية اخرى .

ثم قال ان الدورة الدموية على أثر غسل الجسم سواء كان كله أو اجزاء منه مما يسبب بطء حركة الدورة الدموية ، ثم بعد ذلك تزداد هذه وتعود الى سابق عهدها بنشاط فهذا الحادث مما « يزيد في فعالية البدن وانتباهه وخصوصاً اذا اشرك بحركات بدنية ، بسيطة كما يقول ذلك الاطباء المتخصصون في المياه »

« لذلك تعتبر الصلاة في الاوقات الخمسة بعد الوضوء بالماء البارد خير رياضة بدنية نافعة لتقوية البدن وتزييد نشاطه وفعاليته » ثم ذكر عن المياه الباردة وتأثيرها كعلاج لبعض الامراض النسائية فقال « ان المياه الباردة تفيد كثيراً في قطع الانزفة فقد ثبت بالتجارب الطبيعية ان الرجلين اذا غسلتا بالماء البارد فان ذلك يفيد كثيراً في مداواة الانزفة الرحمية (فرط الطمث) لذلك فغسل الرجلين خمس مرات كل يوم اثناء الوضوء يفيد في مداواة كثير من الامراض النسائية وخاصة ماكان منها مصحوباً بانزفة رحمية » .

وقد ذكر أيضاً ان كثيرا من الامراض الناجمة عن كثرة التغذي وقلة الحركة « كداء النقرس » اي داء الملوك

و (الروماتزم) المزمن ، والشقيقة. وفرط السمن ومايتجم عنه وحصاة الصفراء وغير ذلك كسوء الهضم ، ونقص الشهية .. كل هذا ناشيء عن سوء التغذية ، وليس افضل علاج له الا الوضوء بالماء البارد الذي يحرق الفضلات المسببة لحدوث تلك الأمراض هذا فضلاً عن تنبيه الماء البارد للجلد والعضلات والاعصاب .

وكذلك فان الماء البارد على ماذكره (علماء الطب الرياضي وعلماء التناسليات من الاطباء ، انه خير واق وأعظم علاج أيضاً (لضعف الرجولة) .

الماء البارد والفاتر والساخن

وليس الدين محتماً استعمال الماء البارد لمن يستطيع أو لايستطيع ، بل ترك الخيار المتوضئين بين أن يستعملوا حين الوضوء الماء البارد لمن يستطيع ، والفاتر لمن لايستطيع ، أو الساخن لمن يعجز عن استعمال الفاتر .

وكذلك أمر من لايستطيع استعمال المياه كافة لعذر أو مرض أو حرج أن يلجأ إلى التيمم ، لما جعل الله في الدين من اليسر المصرح به في قوله تعالى (يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر) وكذا في قوله تعالى (لايكلف الله نفساً إلا وسعها) .

الوضوء قبل الطعام وبعده

وقال عليه السلام (الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر)

ولعل ذلك مما تحدثه الامراض الناجمة عن الوساخـة التي تطرح البدن وتمنع صاحبه من الاعمال فتسبب له انفاق مافي يده ثم الفقر .

وقد ذكر العليم الطبيب شخاشيري في كتابه (الوقاية أفضل من المعالجة) ماينا سب مانحن بصدده فقال (قد يكون طعامك الذي تعول عليه في تقوية جسمك ملوثاً بمواد لاتصلح لان تكون مغذية وربما كانت السبب في اقلاق بالك وانشغال فكرك مدة الهضم لما احسست به من الألم بعـد الأكل فاعلم أن سببه الاهمال إما منك وإما من الذي قام بتحضير الطعام ، وهذا الاهمال من الواجب البحث عنه واستقصاؤه حتى لايقع مرة ثانية فاذا كان منك فهو ناشئ عن عدم غسل يديك وفمك ، وغسل الفم ضروري كغسل اليدين لأن الفم طريق دخول جراثيم الأمراض الوبائية الى القناة الهضمية ومنها تتغلغل وتنتشر في الجسم وتبدو أعراضها ، فاحرص ولا تنس أن تغسل يديك وفمك قبل أن تأكل ولو أكلت بعد ساعة وقبل أن تشرب ولو شربت كل دقيقة ، فاذا درجت على هذه القاعدة وقيت جسمك أمراضاً عـديدة ووفرت الشيء الكثير من راحتك وراحة أهلك ، فقليل جداً من الوقت تصرفه في غسل يديك وفمك قبل أن تأكل وقبل أن تشرب ينقذك من خطر التعرض لداء عضال من الادواء المنتشرة جراثيمها في الهواء والملتصقة بالأوساخ والقاذورات . .)

غسل اليدين

غسل اليدين وتخليل الأصابع يفيد لازالة ماعلق بهـا من اوساخ خلال القيام بالاعمـال الماشية ، ويعد هذا النوع من التعقيم في الطب من نوع التعقيم الميكانيكي :

لأن (التعقيم) على نوعين (التعقـــيم الكيمياوي) و(التعقيم) الآلي ويفضل الثـــاني على الاول بمثل هـــذه الحالات .

ثم تكون (المضمضة) ويساعدها (السواك) على تنظيف الفم وما تخلف بين الاسنان من الفضلات ، وقـد يفضل السواك الذي من نوع (الاراك) على الفرشاة بسبب ان الفرشاة يقوم التنظيف بها على أشعارها ، وهذه الاشعار هي من أصل حيواني ، ولذا فهي دائمة الافراز المادة الدهنية من ثقوبها وهذه المادة تكون معينة للجراثيم أن تعيش وتترعرع على رؤوس الاشعار حتى إذا استعملها الانسان دخلت هذه الجراثيم فمـــه ، وأضرت ضرراً بليغاً ولذلك يجب تبديلها في كل شهرين أو ثلاثة على الاكثر ، في حين ان السواك من نوع الاراك يحوي مادة عفصية معقمة تفيد للنظافة وللتعقيم وكأن الله خلقه وخلق (المعجونة) المطهرة معه .

هذا وان السواك تتناثر أليافه بين الحين والآخر فيضطر لقطعه وعمله من جديد وعلى ذلك كان خلواً من كل الجراثيم

لانه من أصل نباتي ، على انا لاننكر انه من الخطأ استعماله في الطرق بعد اخراجه من الجيب ثم ارجاعه إلى الجيب مرة اخرى دون الاستعانة بالماء ، اذ ان هذا خطأ عظيم . ومن من الواجب حتماً حفظه في ظرف من الزجاج أو (الپلاتين) أو القصدير الرقيق دفعاً لما يصيبه من الجيب من أوساخ . .

تقيح اللثة والبخر

اهمال تنظيف الاسنان وازالة ما بينها من الفضلات واستعمال الفرشاة غير المعقمة يفضي إلى تقيح اللثة وجريان الصديد منها.

قال الدكتور غرزوزي في كتاب (وقاية الاسنان وصحة الابدان) عن هذا المرض: (ان اعراض اللثة المريضة لا تخفى على أحد فهي في حالة المرض يشتد احمرارها وتتضخم وتنزف بسهولة ، ومن المعلوم ان اكثر الناس الذين يفقدون اسنانهم واعتقد تماماً أن في المئة تسعين منهم لو اهتموا بنظافة فمهم او عالجوا اللثة بالوقت المناسب لما ضاعت اسنانهم قبل الاوان . شاهدت حوادث خراجات والتهابات كثيرة باللثة ناتجـة عن انحشار جسم غريب في اللثة او قطعة صغيرة من الخشب الذي يستعمل للتنظيف ما بين الاسنان ، ومن الفرش غير المعقمة)

ثم قال (ولو ان ضرر امراض اللثة اقتصر على الضرر الموضعي لهان الامر ولكن المادة الصديدية والمعفونة التي تتكون من الفم ، تدخل المعدة مع اللعاب والطعام او تمتص من

اللثـــة وتسري مع الدم الى كل عضو من اعضاء الجسم وتسبب امراضاً كثيرة .

ولا ابالغ اذا قلت ان بعض الاشخاص الذين عندهم مرض (البيوريا) المزمنة يبلعون يومياً لا اقل من نصف فنجان من هذه المادة) فهذا المرض اشد انواع امراض اللثة فتكا .

نتائج تقيح اللثة

ولقد شاهد العلـم (غرزوزي) أن ٣٠-٤٠ في المئة من البالغين مصابون بهذا المرض .

وقال ان ابتداء هذا المرض يكون (بالتهاب بسيط باطراف اللثة ويمتـد الى آخر جزور الاسنان ثم الى عظم الفك وينتهي بالافراز الزائد وضمور اللثة وعظم الفك وخلخلة الاسنان وسقوطها) .

البخر (رائحة الفم)

أما البخر فهو مزعج الى حد بعيد ويسبب فرار الاصدقاء عن صاحب الفم الابخر وكذلك يسبب نفور الزوجـــين وربما يفضي الى الطلاق . أما أسبابه فاهمال نظافة الفم والاسنان على الاكثر ، وان لم يكن فمن امراض الزور أو الانف أو الامعاء أو المعدة أو الكبد وأحياناً من مؤخر اللسان ويتطلب ذلك المبادرة إلى طبيب للفحص بعد أن يعرض أسنانه على الاطباء المختصين بمعالجة الاسنان .

علاقة الاسنان بالصحة والمرض

والطب الحـــديث يشير الى كل مريض يشكو سوء صحته أو أي مرض أن يعرض نفسه على طبيب أسنان حتى اذا خلا هذا من امراض الاسنان عمدوا الى معالجته لئلا يذهب سعيهم هباء .

وهناك عدة حوادث كالاصابة بالروماتزم ، وسقوط الشعر واصابة اليد (بالاكزما) وعدة أمراض شفي أصحابها بعد تطبيب أسنانهم .

والوقاية كما يقولون خير من العلاج . فالمضمضة والسواك مما يقي الانسان حوادث الامراض الفتاكة التي تكلف كثيراً من المال لا سيما في هذا الوقت ، وقد يعود كل ذلك الى اهماله لاسنانه .

وعلى هذا كانت الحكمة من المضمضة والسواك .

ومن ناحية التربية البدنية — فالمضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً ، وهذا التمرين لم يذكره من الاساتذة الرياضيين الا القليل لانصرافهم الى العضـــلات الكبيرة في الجسم .

الاستنشاق

إذا كان الفم طريق الجهاز الهضمي وكان كل مايؤثر في هذا الطريق يمتد تأثيره الى ذلك الجهاز ، فلا جرم ان

(الانف) طريق الجهاز التنفسي وكل ما يصيبه يمتد اثره الى الرئتين ويسبب لهما الاذى والضرر .

فالاستنشاق للانف بمثابة (المضمضة) للفم فهناك بين الاشعار وفي المادة المخاطية كثير من الجراثيم أوقفها (الشعر) والمادة المخاطيـــة عن دخول الرئتين ولذا فقص (شعر الانف) له ضرره المحقق ، وكانك تعزل حارساً عن دارك .

فالاستنثار (وهو الاستنشاق للماء ثم قذفه من الانف) مما يخرج كثيراً من المادة المخاطية الحاوية لكثير من الجراثيم وكذلك يقوم بتنظيف الاشعار (الشعر في الانف) مما علق بها من الجراثيم ايضاً ويخفف العبء عن هذه الحراس لجهاز التنفس ، وذلك بغسل الانف خمس مرات يومياً لدي كل صلاة .

والمواد المخاطية واسطة لمسك الجراثيم ، كما انها واسطة لاخراجها من الانف عند الاستنثار .

والمعروف أن الاشعار والمواد المخاطية تمنع وصول الغبار الى الرئتين كما انها تمنع الجراثيم ، وقد اوصى النبي صلى الله عليه وسلم بتجنب الغبار لما فيه من الجراثيم بقوله (تنكبوا الغبار فان فيه النسمة) والنسمه الاحياء الصغيرة ذات الروح أي (الجراثيم) وقد اهمل المجمع اللغوي هذه الكلمة ولعله لم يطلع عليها والذي هداني الى الحديث الشريف هو العالم الطبيب الاستاذ محمد سعيد السيوطي . وعلى هذا فالنبي صلى الله

عليه وسلم يعد المكتشف الاول للجراثيم ، قبل ان يهتدى اليها امثـال (كوخ) المكتشف لمكروب السل وغيره قبله وبعده ببضعة عشر قرناً .

ومن ناحية التربية البدنية يوصى بعض المدربين بوجوب تنظيف الانف ، قبل معاناة الرياضة والالعاب كي يسهل مرور الهواء الى الرئتين حين دخوله (شهيقاً) وخروجه (زفيراً) .

وكذلك مما اوصوا به : تفريغ المثانة والمستقيم اذا كانت هناك ضرورة وقد ذكر ذلك ابن سينا في قانونه لدفع بعض الامراض .

اما شرعـاً : فتكره الصلاة الحاقن (المحتبس بوله) او الحاقب (المحتبس الغائط) .

اما الحـكمة من ذلك فلكي لايشغل الفكر ، اما من الناحية الصحية فلأن الحاقن اذا واظب على قاعدته من احتباس بوله سبب لنفسه بعض الامراض في المثانة وغيرها .

اما (الحـــاقب) فان استمراره في احتباس الغائط في كل مرة ممـا يضعف احساس المستقيم ويسبب لنفسه الامساك .

وفي عـــدم نظافة الانف والعناية به ما يضطر المرء الى استعمال (فمـه) بدلا من انفه وفي هذا منتهى الضرر . اذ ثبت ان التنفس من الفم لايؤمن دخول الهواء نقيـــاً

خالياً من الجراثيم اذ لم يكن هناك من حارس سوى (اللوزتين) وقد تعجزان احياناً عن القيام بوظيفتها اذا ماتضخمتا من كثرة ايقافهما بعض الجراثيم (على ماذكر بعض الاطباء) او التهبتا ، وكذلك فان الهواء يدخل الرئتين بارداً ولا سيما في فصل الشتاء ويسبب (السعال) والسعال مضعف للرئتين إذا استمر طويلا. فتعاريج الانف التي تصيبها حرارة الهواء الخارج الى الخلاء (الزفير) تسخن هواء (الشهيق) لملامسته إياها ، أو انها تلطف برودته فيدخل فاتراً.

أو أن الهواء الداخل من الفم اذا كان مصاباً (برائحة) كريهة نتيجة لمرض ، فان الهواء يحمل معه من تلك الرائحة الى الرئتين وربما يؤذي . وقد ذكر العلم الفاضل الاستاذ سعيد السيوطي (ان بطانة الانف مخلوقة لتحمل حرارة الاكسجين (نسيجياً) (وليس لبطانة الفم تلك الميزة) فالعدول عن التنفس من الانف الى الفم يحدث التهابات في البلعوم قد تجر الى عواقب غير محمودة في الجهاز الهضمي كله) .

غسل الوجه

أما غسل الوجه في الوضوء ففيه ازالة الغبار ، والمواد الدهنية ، عن جلده التي يفرزها الجلد ، وتنظيف بشرة الوجه من فضلات العرق المطروحة .

فغسله خمس مرات في اليوم مما يزيل أثر هذه الأوساخ وينبه الجلد ويزيل التجعدات خاصة بما يقوم به المتوضئ من الدلك الخفيف الى جانب صب الماء عليه بواسطة اليدين . وبذا يصبح الوجه نضراً نظيفاً وهذا سر الوضاءة والاحمرار الخفيف مع البياض اللذين يكتسبهما المتوضئ نتيجة لهذا العمل الصحي الذي فرضه الدين . هـــذا فضلا عن ازالة الغبار عن أهداب العين والحاجبين . .

غسل اليدين

أثبت الطب اليوم أن (الدورة الدموية) بالاطراف (العلوية والسفلية) اضعف منها في الاعضاء الاخرى لبعدها عن المركز

فغسلهما إلى المرفقين مما يقوي الدورة فيهما من نتيجة رد الفعل الذي يحصل عند الغسل بالمـاء البارد (أي هرب الدم ورجوعـه) .

كما ان غسلهما مما يزيل الاوساخ عنهما ، ومعظم العمال عند قيامهم باعمالهم المعاشية يشمرون عن سواعدهم إلى الحد الذي فرض فيه الغسل .

مسح الرأس والعنق والاذنين

الحكمة في مسح المتوضئ الرأس دون غسله كبقية الاعضاء (اليدين والوجه والرجلين) دفع احـــتمال الاصابة بالزكام، لأن غسل الرأس يتطلب التجفيف الجيد في محـل محفوظ

الهواء ولهذا كانت الحكمة في مسحه دون غسله .

أما مسح الرأس فالغاية منه الظاهرة تنظيف الشعر الذي تتراكم درات الغبار والعرق عليه وقد يصبح لزجاً ذا رائحة كريهة ومأوى للحشرات الصغيرة كالقمل والصئبان كما انه يكون عرضة لبعض الامراض الجلدية . وهـذا (المسح) يقوم بتخفيف الاوساخ وفضلات العرق إلى أن يحين عمـل الحمام فيزيل الباقي . جاء عن ابن هريرة رضي الله عنه (حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يوماً يغسل فيه رأسه وجسده) .

وقد ذكر العـــالم الطبيب احمـــد نصرة الشلق ان المسح يفيد (لازالة آلام الرأس وتعب الدماغ واحتقانه وفي التهابات الدماغ ، وفي الوقاية من الزكام ، وبعض الامراض الجلدية التي تحدث في فروة الرأس) ـ كما اورد ذلك عن (مجلة باريز وكتاب حفظ صحة الدماغ لتاريه) .ـ

مسح العنق

ان لمسح العنق (عند الاحناف) اهمية عظمى إذ تدفع حدوث الدمامل والحكاك ، وبعض الامراض الجلدية بسبب العرق وتراكم الاوساخ في هذه المنطقة .

هذا وقد تخفف من حدة الشهوة الحيوانية بسبب قيـام الانسان بمسحها خمس مرات في اليوم .

وكذلك تنظم الدوران في الرأس وتذهب تعب الدماغ .

مسح الأذنين

يفيد مسح الاذنين تنظيفهما من الاوساخ ويزيل عنهما الجراثيم التي تتراكم في منعطفاتهما ومدخلهما ، كما انه يزيل مادة الصملاخ المطروحة الى الخارج وينبه الاوعية الدموية وينشط الدوران فيهما لرقتها وبعدها عن القلب . وهذا مما يدعها سليمة من الامراض .

والاذن هي باب السمع المتصل بالدماغ ويخشى من قذارتها أو قذارة سطحها ان تصل القذارة والجراثيم الى الجيوب والدماغ .

والمعلوم ان هناك صلة بين الأذن والانف ، وبين الانف والحنجرة ، وكل مرض يصيب احدها يؤثر في الثاني .

غسل الرجلين الى الكعبين

العناية بالقدمين مما يدفع بعض الامراض الخطرة عن الجسم الناجمة عن رصهما بالحذاء وخنق مسامات بشرتهما . فغسلهما يومياً بعدد مرات الوضوء مما يدفع عنهما اقذار مخلفات العرق والرائحة الكريهة .

وغسلهما يزيل الاحتقانات الدماغيــــة لاندفاع الدم اليهما بعد الغسل ولذلك فان غسل الرجلين ودلكهما مما يزيل عنهما البرودة .

فالوضوء اجمالاً منشط للحيوية وباعث للنشاط في الجسم كله ومثله عندي كمثل (المحرك الذاتي) السيارة (اي الأرش أوتوماتيك) اذ يكون باعثاً لتحريك (المحرك) وهو الدورة الدموية بعد ان كانت هادئة عاطلة ...

اثر الوضوء في النظام

واذ كان الوضوء من الاعمال المفروضة في اوقات معينة كل يوم قبل الصلاة ، فقد غدا اعظم باعث على غرس روح النظام في نفوس المسلمين المصلين منهم ولاننس ان من العسير على ذوي الهمم الضعيفة ان يقوم احدهم مبكراً تاركاً نومه وراحته ليتوضأ ويستعد لصلاة الصبح مثلاً في وقت من اوقات القر فان عملاً مثل هذا مما يدعو الى تذليل العقبات والقيام بالامور باوقاتها ، أي أنه يعلم حب النظام عن طريق (الوازع الديني) الذي يدفعه للعمل .



الصلاة

قال حسين هيكل باشا في كتابه (حيـــاة محمد) (ليس القصد من الصلاة حركات الركوع والسجود وتلاوة ما يتلى من القرآن او تلاوة التكبير والتعظيم له جل شأنه دون أن تمتليء النفس ايماناً به ، والقلب تقديساً له والفؤاد سمواً اليه ، انما القصد منها ومما فيها من تكبير وتلاوة وركوع وسجود الى هذا السمو والتقديس والايمان والى مبادلة عبادته عبادة خالصة لوجهه نور السموات والارض) ثم اورد الآية الكريمة « ليس البر أن تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبيين وآتى المال على حبه ذوي القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل والسائلين وفي الرقاب واقام الصلاة وآتى الزكاة والموفون بعهدهم اذا عاهدوا والصابرين في البأساء والضراء وحين البأس اولئك الذين صدقوا واولئك هم المتقون » صدق الله العظيم ،

وقال الاستاذ احمد مظهر العظمة في كتابـــه تفسير سورة لقمان :

يبدأ المصلي صلاته — بعد النية — بقوله (الله اكبر) فيقولها مع لسانه قلبه ولبه وروحه وجوارحه ، وتسري عظمة هذه الجملة في مجاري دمه ، فتهز كل ذرة من ذرات جسمه ، وتوحي اليه

ان المال والسلطان والنعيم والترف واللهو والدنيا وما فيها من شهوات ومغريات ، مستصغر لايقام له وزن الى جانب حكم الله العلي العظيم . فيشعر المصلي أنه حطم كل شاغل عن الله وأحكام الله ، من نفس امارة بالسوء ، وموسوس يوسوس في في الصدور ، بل حطم الزمان والمكان ، وأصبح يجد نفسه خلقاً جديداً يطيع الله في جميع ما أمر به ، ويجتنب كل مانهى عنه . ثم يقرأ ماتيسر من القرآن . فتفيض عليه من معاني كلمه الطيب مايثبته على الدرجة الصالحة التي وصل بمشاعره اليها وتزيده فيهـــا قوة الى قوة ، كيف لا وهو يقرأ كلام رب العالمين ويناجيه بما اختاره المثول بين يديـه . هكذا ينبغي المصلي أن يشعر لذلك قال الرسول صلى الله عليـه وسلم : (إن احدكم اذا قام يصلي ، إنما يناجي ربه فلينظر كيف يناجيه . (ثم ينتقل المصلي من قيام الى ركوع ، الى رفع منه الى سجود ، الى قيام أو قعود وان لذلك كله معاني سامية تكون كغسل روحاني يتطهر المصلي به من ادناس الدنيا كل يوم خمس مرات . . . الـــخ) فروح الصلاة الخشوع ولنذكر عنه كلمة :

الخشوع :

قالوا : ان الخشوع هو الانقياد للحق جل جلاله . أو هو إطراق السريرة أدباً لمشاهدة الحق سبحانه .

والخشوع في الصلاة هو روحها به تشترك الاعضاء مـع

القلب بالاتجاه نحو الباري راغبة عن الدنيا وما فيها ، ويحتاج هذا الى ضبط الاعصاب ضبطاً قوياً ولذا يعد الخشوع عاملا هاماً في تقوية روح المصلي وحصر ارادته ، أي أنه تدريب على حصر الارادة أو تقويتها .

خشوع الصحابة

وكانت الصحابة في اول عهد الاسلام يرفعون رؤوسهم الى السماء حينما يقومون للصلاة ، وينظرون يميناً وشمالاً . فلما نزلت الآية الكريمة « الذينهم في صلاتهم خاشعون » جعلوا وجوههم حيث يسجدون . وابصر النبي صلى الله عليه وسلم رجلا يعبث في الصلاة فقـــال : « لوخشع قلب هذا ، لسكنت جوارحه » .

خشوع النفاق :

وهناك « خشوع النفاق » الذي قل فيه المشرع الاعظم صلى الله عليه وسلم . نعوذ بالله من خشوع النفاق قالوا وما خشوع النفاق يارسول الله ؟

قل (خشوع البدن ونفاق القلب)

الصلاة والطريقة السويدية

ذهب بعض اساتذة الرياضـة في مصر الى ان الحركات المعروفة بالسويدية كان أصل بنائها على رؤية الصلاة الاسلامية وقد دفعهم الى تأسيس هذه الطريقة ماراًوا من حسن دقتها

ونظامها وفائدتها ، فأضافوا اليها زعماً منهم ان الصلاة الاسلامية لم يكن لها من غاية سوى (الحركه) والنفع الالي ، في حين أن الصلاة لم تفرض من اجل هذه الغاية بل ان الغاية منها الصلة اي صلة العبد بربه جل وعلا ، والدعاء والذكر والثناء والتمجيد والتكبير والتعظيم والتعبد . وفيها طلب الهـــداية (اهدنا الصراط المستقيم) وشرف المناجاه التي لاتتم الا بالخشوع وحضور القلب .

فيزيولوجية الصلاة

الاصطفاف

يقف المصلون خطوطـــاً متوازيـــة متساوية ، وقد اشترط ان يقف المصلي مستقبلا القبلة منتصباً وبين قدميه مسافة اربع اصابع (عند الاحناف) وشبر (عند الشافعية) على الايقرب بين القدمين ، وتكره الزيادة والنقصان .

من وجهة التربية البدنية :

تنص القواعد الحديثة في التربية البدنيـــة ان تكون القدمان كما هو الشرط عند الاحنـــاف ورأيت في بعض الكتب ان العقبين في الصلاه يجب ان يتباعدا بدون التصاق واليك ماذكره الاستاذ علي حافظ في كتابه اصول التمرينات البدنية عن القاعدة في الوقوف قال .

(واحسن وضع للقدمين هو الذي تكونان فيه متجهتين الامام وهما متلاصقتان او متباعدتان مع التوازي » .

لان كبر زاوية القدمين بادارة مفاصل الاطراف السفلى للخارج يسبب زيادة زاوية الحوض وتجعلهما تحملان ثقل الجسم مع الاجهاد الشديد) وقال ايضاً (وللقدم الصحيحة تقوس طبيعي بين العقب والمشط يظهر كتجويف في باطنها ولايحدث ذلك الا اذا كانت القدم موضوعة وضعاً صحيحاً كان يكون المشط متجهاً الى الامام في الوقوف وعند المشي اما اذا اديرت القدم للخارج وزاد اتساع الزاوية بين القدمين فان الاربطة والعضلات التي ترفع التقوس وتضعف فيهبط التقوس ويحدث مايسمى بالقدم المفرطحة .

والقاعدة في التربية البدنية (من حيث التدرج) تشير الى ان الوقوف مع الانفراج اسهل من الوقوف مع التصاق القدمين .

والقاعدة في الصلاة وسط ، وكان مقدار التفارج عند الشافعية حفظاً للتوازن حين النهوض من السجود أو النزول اليه أما عند الاحناف فانها اصعب بقليل غير ان فيها تدريباً على التوازن ، وتمرينات التوازن عندنا تخصص لتقوية الاعصاب

المحاذاة

قال النبي صلى الله عليه وسلم «تساووا بالمناكب والاعناق » وقد يخطيء بعض المصلين فيحاولون التحاذي على موجب

الاقدام ، وفي النظام العسكري ونظام التربية البدنية يكون التساوي حسب صدر (القدوة) وهو الاول من اليمين ، أو اليسار من كل صف او في الوسط على ان يلتفت المتحـاذي نحو اليمين او اليسار (دون ان يطأطيء رأسه او يثني جذعه قليلا لينظر الى القدوة . او ينظر كل واحد ويتحاذى على موجب الثالث بالنسبة له يميناً أو يساراً . وتجرى حركات سريعة خلال التحاذي بالمشي الى الامام والخلف بخطى سريعة وخفيفة حتى يتم التحاذي بالنسبة الى الزميل .

أثر المحاذاة

والاصطفـاف عندنا معشر الرياضيين يعد من الحركات النظامية التي تسبق التمرينات وغايتها اعتياد النظام والانتباه والسرعة والدقة في العمل والانسجام مع الجماعة والتعاون معهم

ومن هناك ندرك ان التشابه تام بين قاعدة التربيـــة البدنية التي تسبقها حركات النظام كالوقوف والدوران والالتف والسير ، وبين قاعدة الصلاة التي يسبق فيها النظام ايضاً كالوقوف) وقد نرى بعض الأئمة يشير قبل تكبيرة الاحرام الى ضرورة تسوية الصفوف حتى ان بعضهم من يقف منظماً المقتدين مسوياً لما اعوج من صفوفهم .

الصلاة نظام عسكري :

وقد قال احد فلاسفة الانكليز : ان الوقوف في الصلاة

والانقياد العام (لواحد) خلال الصلاة فلايتحرك المصلون الا بحركته هو مما يغرس روح النظـــام العسكري في نفوس المصلين .

تكبيرة الاحرام

من الوجهة الغريزية والنفسية

تكبيرة الاحرام ينتقل بها المصلي من عالم الى عالم آخر منقطعاً عن الدنيا ثم بعد ان يكبر يقف وقفة المتأدب بين يدي ربه ناظراً إلى محــــل سجوده ، اما كيفية تكبيرة الاحرام كما نص الفقهاء فشرحها انه يسن يديه الى حذاء اذنيه هذا عند الاحناف ، اما عند الشافعية فيكون برفع اليدين عند تكبيرة الاحرام والركوع والرفع عنه وعنــــد القيام من التشهد الاول حتى تحاذي اطراف اصابعــــه اعلى اذنيه وابهامه شحمتي اذنيه وراحتاه منكبيه الرجل والمرأة .

الفائدة :

في الصلاة قطع العلائق الدنيوية من وجهة الدماغ والمشاغل الفكرية وبذلك راحة للفكر او على الاصح للعقل . والتوجه الى الله والقدرة على هذا التوجه فيه تدريب لـــــلارادة عن طريق حصر الفكر في سبيل التوجه ، هذا بصرف النظر عما يجنيه المصلي من الفائدة الروحية .

حصر الفكر وعلماء التنويم المغناطيسي

يجنح علماء التنويم المغناطيسي تمريناً على جمع الارادة أو تقويتهـــا (كما يقول بعضهم) الى حصر الفكر وذلك بالنظر الى نقطة معينة مدة كل يوم ، وقد ذكروا ان الارادة أشبه بمستودع (البنزين) فاذا كان هـذا المستودع يرشح والبنزين يتسرب من جوانبه ضعفت القوة الدافعة للانابيب وكان في ذلك نقصان للعمل والسرعة معاً فالرجل القوي الارادة هو الذي يستطيع أن يجمع قوة فكره في خزان العقل ويصبها بقوتها على دولاب العمل الذي يعمله فيقوم بانتاج عظيم .

ومن المهم أن تكون أعصاب المصلي تحت حكمه أبداً لا أن يكون تحت سيطرتها وحكمها وإلا تعدت وسوسة الشيطان إلى قلبه .

التربية البدنية

العمل العضلي — تعمل العضلة ذات الرأسين العضلية في تكبيرة الاحرام وقسم من العضلية الدالية ، والعضلة ذات ثلاثة الرؤوس ، وقسم من عضلات الساعد وبعض عضلات اخرى .

هذا ويلين الرسغ عند رفع اليـدين للتكبيرة وانزالهما كما يلين مفصل المرفق .

الوقوف في الصلاة

فاذا قال المصلي الله اكبر اسبل يديه ووضع اليمنى فوق اليسرى تحت الصدر وفوق السرة مما يلي الجنب الايسر (هذا عند السادة الشافعية).

أما عند السادة الاحناف (فالرجل أن يضع باطن اليد اليمنى على اليسرى محلقـاً بالخنصر والابهام على الرسغ تحت سرته) .

(يسن للمرأة أن تضع يديها على صدرها من غير تحليق)

أما الوقوف على هذه الصورة فهو رمز للخضوع لله سبحانه وصفة أدب المناجاة ، ووضع اليدين احداها فوق الاخرى لحركتهما ، الحركة التي تقاوم (جمع الارادة) وتعمل على منع المصلي من الخشوع والتوجه والله أعلم .

القراءة في الصلاة

رياضة لجهاز التنفس

القراءة في الصلاة ولاسيما الجهرية منها تقوية الجرأة وعدم الخجل وهي رياضة لجهاز التنفس وقد قال الشيخ ابن سينا في قانونه : إنها رياضـة للصدر وأعضاء التنفس ، وتكون تارة بالصوت الثقيل العظيم ، وتارة بالحاد الرفيع أو مركباً بينهما ، فيكون من ذلك رياضة الفم واللهاة والرئتين والعين أيضاً . فما يدل على ان ترتيل القرآن أيضاً خارج الصلاة

له فائدة قوله سبحانه (ورتل القرآن ترتيلا) خاصة لما يفرز من اللعاب خلال القراءة التي تساعد على الهضم .

أما من الوجهة الروحية والفكرية فواضح مالهذا الترتيل من غذاء روحي وتثقيف فكري وادبي .

الركوع

هو (أن يضع المصلي يديه على ركبتيه حال الركوع وأن تكون أصابع يديه منرحة وأن يمد الرجل عضديه عن جنبيه (ومن السنة أن ينصب ساقيه لا أن يثنيهما بخلاف المرأة فلا تجافي بينهما بل تضمهما الى جنبيها لأنه أستر لها)

التربية البدنية

إن حركة (ميل الجذع) أماماً من وضع الوقوف تشابه حركة الركوع تمام المشابهة ، على ان معظم المصلين يجهلون هذا الوضع ، وكان ركوعهم من نوع (ثني الجذع أماماً أسفل) وهو خطأ .

ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم (اذا ركع يسوي ظهره حتى ولو صب عليه الماء استقر . وكان اذا ركع لم يرفع رأسه ولم يخفضه) ومن هذا الوضع ثبت لنا ان الركوع هو (ميل الجذع) لاثني الجذع وهناك فارق بينهما .

الفائدة

ينصب عمل الركوع على (الظهر) والظهر اكبر دعامة

من دعائم الجسم اذ عليه يرتكز الرأس وبه تتصل الاطراف العلوية والاضلاع ، وهو مقر النخاع الشوكي .

العمل العضلي

تعمل عضلة البسواس ، والبطن ، ويتوقف زيادة الميل على طول وقصر عضلات خلف الفخذ وعلى مرونتها . وكذلك تعمل الاليوية الكبيرة في النهوض من الركوع اكثر مما تعمل في حالة الركوع . وتعمل في النهوض المستقيمة الظهرية ايضاً .

قال الاستاذ مكفادن « اذا اريد الوصول الى موطن القوة المعنوية من الجسم فيكون ذلك بتوجيه عناية خاصة الى حركات العمود الفقري ، فهذه من شأنها ان تنشط الاعضاء الداخلية وتنظم الاتصال العصبي بين المراكز الرئيسية المحيطة بفقرات الظهر ، وبين القلب والرئتين . . »

والركوع نافع لتقوية عضلات الظهر ويقوم اعوجاج العمود الفقري ويقوي الاعصاب ، كما يفيد المفاصل (مفصلي الفخذين . وكذلك تتأثر العضلات البطنية بعض التأثر . وتصبح الفقرات مرنة عند الحركة .

اما مايقوم به المصلون أو بعض المصلين من (الانثناء اماماً اسفل) (أى بدون استقامة الظهر عند الركوع) فهذا مايفيد عضلات البطن على الاكثر . وتمرينات البطن لها

تأثير على الجهاز الهضمي وعلى الكلى والامعاء والمثانة اذ تنبهها جميعها الى العمل . وضعف عضلات البطن يسبب : الامساك وضعف الشهية والغيبوبة عند أقل صدمة على المنطقة الامامية البطنية (امام المعدة لان هناك مركزاً عصبياً يسمى (الضفيرة الشمسية) فان لمسه او ضربه بشدة مؤداه الخطر على الحياة ولهذا والملاكمون يقومون في الابتداء بتقوية عضلات البطن يومياً ولا يسمح لبطل ان يباري او ينزل المباراة مالم يكن حائزاً قوة كافية في عضلات بطنـــــه والا فقد عرض نفسه ان لم يكن للخطر فالغلب والاخفاق . كما ان ضعف العضلات البطنية مما يسبب عسر الطلق عند النساء ، هذا وهناك كثير من العضلات تعمل وان كانت غير متحركة ويكون عملها من نوع (العمل العضلي الثابت) .

النزول للسجود

من السنة ان ينزل المصلي الى السجود على ركبتيه فيديه ، ثم يضع وجهه ، على ان ينعكس الوضع عند القيـام من السجود . أي بان يرفع أولاً وجهه فيديه ثم ركبتيه .

اما عند الشافعي (فقالوا انه يسن حال القيام من السجود ان يرفع ركبتيه قبل يديه ثم يقوم معتمداً على يديه ولو كان المصلي قوياً او امرأة)

التربية البدنية

النزول للسجود فيه تمرين (للجرأة) اذا نزل المصلي فجأة

وبسرعة على ركبتيه ، اما اذا نزل ببطء فيفيد للتوازن اي انه يفيد الاعصاب

العمل العضلي

تقوم عضلات خلف الفخذ (وترية النصف) (غشائية النصف) (ذات الرأسين الفخذية) كما تعمل التوءميتان . وتلين مفاصل الفخذين والركبتين ، ومفاصل القدم .

وتعمل ذات الرأسين العضدية ، وتمد عضلات الصدر (الصدرية الكبيرة) وبعض عضلات العنق .

السجود

قال النبي صلى الله عليه وسلم : أمرت ان اسجد على سبعة اعظم : الجبهة واليدين والركبتين واطراف القدمين. وكذلك في وضع السجود ينبغي (ان يبعد المصلي بطنه عن فخذيه ، ومرفقيه عن جنبيه وذراعيه عن الارض) اما اذا كان هناك ضيق في المسجد ، وكان هذا الوضع يؤذي جاره فيعدله .

وكان النبي صلى الله عليه وسلم اذا سجد جافى .

اما المرأة فيسن لها ان تلصق بطنها بفخذيها محافظة على سترها .

التربية البدنية

تقوم أهم العضلات بالسجود بما قامت به في الركوع والنزول

الى السجود ، ولكن في السجود يفتح سد الانف ، امـــا القيام من السجود (على رأي الشافعي) فانه الحركة المرجوع الى الوقوف (بان يرفع ركبتيه أولا قبل يديه ثم يقوم معتمداً على يديه) يفيد ويكسب الذراعين والاكتاف قوة وتعمل فيه عضلات الفخذ الامامية (ذات اربعة الرؤوس) وذات ثلاثة الرؤوس العضدية والقسم الامامي والخلفي من الدالية وكذلك يفيد (الرشاقة) والخفة ، ويفيد في زيادة تقوس أخمص القدمين . أما النزول للسجود والقيام منه ، فيفيـد بعض الغدد التناسلية وينشطها كما انه يفيد النشاط العام للجسم وقد يزيد في قوة الرجولة ويزيل الارق .

القعود للتشهد

قال الاحناف يسن للرجل أن يفرش رجله اليسرى وينصب اليمنى ويوجه اصابعها نحو القبلة بقدر الاستطاعة ، ويسن المرأة أن تتورك : بان تجلس على اليتيها وتضع الفخذ على الفخذ وتخرج رجلها من تحت وركها اليمنى) .

وقال الشافعية (يسن الافتراش : وهو الجلوس على بطن قدمه اليسرى ونصب قدمه اليمنى في جميع جلسات الصلاة إلا الجلوس . فانه يسن فيه التورك : بان يلصق الورك الايسر على الارض ، وينصب قدمه اليمنى ، إلا إذا أراد السجود للسهو فانه يسن له الافتراش لا التورك) .

التربية البدنية

يفيد القعود لمرونة عضلات الفخذين والساقين لأن الفخذين منطويان على الساقين وقد تمددت في القعود عضلات مقدم الفخذ (ذات اربعة الرءوس) والقعود للصلاة اشبه بعملية الارخاء في التربية البدنية .

السلام

أما الالتفات (بالتسليمة الاولى) جهة اليمين فيجرى الى حد ان يرى بياض خده الايمن ، وفي (التسليمة الثانية) جهة اليسار حتى يرى بياض خده الايسر .

التربية البدنية

يفيد السلام عضلة القصية الترقوية الحلمية عند الالتفات ويفيد لمرونة العنق ، وكذلك فان في السلام يميناً ويساراً نفعاً للعضلات المحركة للعينين ، وتمريناً للعينين بهذه الصورة أي من الامام إلى الجانب ، فهو ضد الاصابة بمرض « قصر البصر » وبهذا كانت الصلاة حاوية لرياضة جميع الاعضاء وإن لم يقصد شرعاً من الصلاة (الرياضة) .

غير اننـــا نقول ان من وجهة فوائدهـا ماذكرناه . فالصلاة تغنى عن الرياضة ، أما الرياضة مهما عظمت فهي لاتغني عن الصلاه شيئاً لأن غايتها وراء هــذه القليلات كلهـا . .

شروط الصلاة

قال عليه السلام « إذا قمت إلى الصلاة فكبر ، ثم اقرأ ماتيسر معك من القرآن وفي بعض الروايات فاقرأ بأم القرآن قال : ثم اركع حتى تطمئن راكعاً ، ثم ارفع حتى تعتدل قائماً ، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً ، ثم ارفع حتى تستوي قائماً ، ثم افعل ذلك في صلاتك كلها » .

السرقة في الصلاة (١)

ذكرت السرقة عند رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقال أي السرقة أقبح ؟ فقالوا الله ورسوله أعلم .

قال (ان اقبح السرقة أن يسرق الرجل من صلاته ، قالوا كيف يسرق الرجل من صلاته ؟

قال لايتم ركوعها ولا سجودها ولا خشوعها ولا القراءة فيها) .

---

(١) سميت سرقة لأنها من حقوق الخالق فكل من قصر في شرط منها فقد سرق حقاً من الحقوق فعليه أن يعيد ماسرق وذلك باعادتها ثانياً .

الصلاة من الوجهة النفسية والخلقية

الصلاة باعث عظيم لغرس روح النظام في نفوس المسلمين ، اذ تعودهم القيام بالواجب الديني خمس مرات في أوقات معينة ، على أن يقوم بها الفرد مهما وجد أمامه من عقبات ، وفي ذلك تذليل للاعصاب الجامحة ، وتدريب على جمع الارادة وتعليم لجمع الهمة وشدة العزيمة ، لهذا فضلت « صلاة الجماعة » على الفردية لأنها أدعى للنظام والتقيد بالمواعيد المحددة وهي عقب كل أذان .

وفي الصلاة أيضاً تعليم لفضيلة (العدل) و (حب الانصاف) وذلك بارغام الرجل المثري مع كثرة ماله ، والرجل ذي الجاه مع كثرة أعوانه وماله من السلطة والنفوذ ، أن يقفا إلى جانب الفقير المعوز جنباً لجنب ، فوقوفهما هذا مما يكسر ثورة نفسهما ويعدل من حدتها ويلين من طباعها القاسية .

فيها تعليم (الاخاء) والتحاب لاجتماع الناس خمس مرات يومياً في المسجد .

وكان الصحابة رضوان الله عليهم يتفقدون الغائب ويذهبون حيث يقيم ليؤدوا ماعليهم نحوه فيما اذا أصابه مرض أو عاقه عن الخروج عائق .

فيها تعليم للطاعة والادب وحسن الخلق ، لانقياد المصلين على اختلاف طباعهم واحوالهم وعقولهم وطبقاتهم الى (الامام) وعدم القيام باية حركة قبله .

تعلمنا (الخوف) من الله تعالى وذلك بخضوع القلب له وتمجيد اللسان لعظمته وقوته ، وخضوع الجوارح كلها له اجلالاً وتعظيماً .

هذا وقد ثبت ان كثيراً من الامراض النفسية لاتشفى الا بقضاء الواجب الديني ..

لماذا تنهى الصلاة عن الفحشاء والمنكر ؟

لان المصلي يقبل على الله راجياً رحمته ، خاشياً عذابه ، شاغلا حواسه بمراقبته طمعاً في نعمته وفراراً من غضبه ، فيكون قلبه دائماً معه غير غافل عن طاعته فينأى عن كل حرام ، اذا ماوجد ربه مراقباً له في السر والعلانية ، ولهذا كان الوازع الديني ذا تأثير عظيم في (ردع) الانسان عما حرمه الله وكان فيه مضرة بين البشر وفي امره للانسان ان يعمله ، وكان فيه نفع للناس .

الحكمة من اوقات الصلوات الخمس

صلاة الصبح — اثبتت القواعد الصحية الحديثة بالتجربة ان الاستيقاظ صباحاً قبل طلوع الشمس مما ينشط الاعصاب ويجعلها نشيطة طيلة النهار وقد يستلزم ذلك التبكير بالنوم ، وهذا بدوره يفضل على التأخير الى ما بعد الحادية عشرة قبل منتصف الليل .

ويقولون ان النوم باكراً مما يملأ الجسم قوة كهربائية عظيمة يستخدمها صاحبه نهاره .

وقد تحبب الى المستيقظ القيام برياضة بدنية خفيفة تعيد الدم الى المخ والعضلات بعد ان كان مستقراً في الاحشاء ليلاً حين النوم .

الظهر — العمل الماشي يكون على وتيرة واحدة عادة وقد يوجب تعب بعض الاعضاء وتغلب بعضها الآخر . فصلاة الظهر مما تزيل الصلابة وتريح الاعضاء التعبة لأن فيها نوعاً من الانبساط العضلي لعضلات الظهر فتمده وتجد راحتها وتساعد الصلاة على هضم الطعام وتنشيط بقية الاجهزة دون اجهاد .

العصر — في هذا الوقت تميل الشمس الى الغروب وبذا يجد الانسان فتوراً في قواه بعد أن أعياه العمل ، أو السكون الدائم والنوم (عند عديمي الاعمال) فالصلاة تجدد نشاطهم لاسيما وان الوضوء يسبق كل صلاة ، وهو مما يبعث على تحريك الدم وازاله الاحتقانات الدموية عن عضو خاص .

المغرب — يزيد الفتور في هذا الوقت لغياب الشمس وقرب الليل . فهذه الصلاة تساعد على النشاط حتى لايقف الجسم فجأة عن العمل ويذهب إلى النوم فالحركة تحرك الدم وتذهب الفتور .

العشاء — آخر وقت الانسان في يومه ، وبذا يجد في الحركة مايساعده على إزالة الاحتقان الدماغي الذي يمنع من

النوم . هذا فضلا عن الآثار الروحية العظيمة للصلاة في اوقاتها المذكورة .

هذا وفي تقطيع الاوقات وجعلها خمسة كل يوم ، دفع للاجهاد اذ لو جعلت الصلاة مجموعة في وقت واحد لكان آداؤها عسيراً مرهقاً ولهذا كانت الحكمة في تقسيمها إلى خمسة أوقات بينها فاصل .

وقد أخذ العلماء الرياضيون هذه القاعدةفقسم العمل بين وقتين بدلا من وقت واحد دفعاً للاجهاد ومنعاً لما يحدثه طول وقت التمرين من التأخر عن الاعمال أو الملل أو الاجهاد.

القضاء

ثم اخـــذ بعضهم برأي (القضاء) ايضاً وهو أن المتمرن إذا ترك يوماً ولم يزاول التمرين فيه قضاه في اليوم الثاني أو الثالث .

ثم حرم الدين الزنا ، والخمر ، فأتى علماء الصحة والرياضة وحرموها ايضاً على الرياضيين ، لما في الزنا من ارهاق لقوى الرياضي التي تجعل (حياته الرياضية) قصيرة .

هذا بصرف النظر عما يلتقطه الزاني من امراض سارية يلقح بها اقاربه ، واصدقائه ، ويكون مركز توزيع ، ثم تتعدد المراكز ، وهكذا يعمم التوزيع الى النسل البريء والى

معظم من له مساس معه وصله . . وحرم الخمر لضرره على المعدة والكبد ، وعلى العقل ، والخمر مذهب للشخصية يوقع صاحبه المدمن بامراض عسرة البرء ، ويسبب ضعف مقاومة تنشأ عنها الامراض ، ويسرع بالهرم ويدهور الاخلاق لماله من التوابع الضارة .

الخلاصة

والخلاصة فالصلاة تعـد رياضة كاملة للجسم ولاسيما اذا اضفت اليها النوافل .

ولاننس فضل « صلاة التراويح » التي تعد خير عـلاج لتنشيط الهضم بعد ان ملئت المعدة بشتى المآكل واصناف الاطعمة ، وهي القاعـدة التي درج عليها الصائمون في شهر رمضان ، في حين أنها لم تكن من الدين ولا من الصحة في شيء والله الهادي .

